



Recettes Détox

15 recettes
ultrasimples !

Edition 2021



MUESLI AUX FRUITS ET AU FROMAGE BLANC

INGRÉDIENTS



- 75g de fromage blanc
- 15g de muesli sans sucre ajouté
- 25g de myrtilles
- 75g de fraise(s)
- 1g de menthe fraîche
- 8g de sucre glace



L'astuce de Fanny

Dans cette recette, vous pouvez remplacer les fraises et les myrtilles par les fruits de votre choix, cela vous permettra de respecter les saisons !

PRÉPARATION



CUISSON



- Dans un bol, mélanger le sucre glace et le fromage blanc.
- Laver soigneusement les fraises et les myrtilles.
- Couper les fraises en fines tranches.
- Ajouter les fruits au mélange fromage blanc/sucre glace puis garnir de menthe et de muesli.



PUREE DE FRUITS AU FROMAGE BLANC

INGRÉDIENTS



- 150g de pomme(s)
- 100g de banane(s)
- 100g de fromage blanc



L'astuce de Fanny

Une façon simple d'associer des fruits et un produit laitier, ceci est valable pour les enfants, permettant ainsi de leur faire consommer des fruits.

PRÉPARATION



CUISSON



- Faire cuire la pomme puis l'écraser en purée avec la banane.
- Mettre dans le fond d'un ramequin la moitié de la purée, recouvrir de fromage blanc, et ajouter l'autre moitié sur le dessus.
- Manger frais.



PANCAKES MINCEUR AUX FLOCONS D'AVOINE

INGRÉDIENTS



- 1 oeuf(s)
- 400ml de lait demi-écrémé
- 180g de flocons d'avoines



L'astuce de Fanny

La recette est conçue pour vous donner 3 parts de 300 kcal chacune. Une portion correspond donc au tiers de la recette.

PRÉPARATION



CUISSON



- Dans un récipient, battre l'oeuf en omelette puis ajouter les flocons d'avoine et le lait. Mixer le tout et laissez reposer au moins 30 minutes.
- Faire chauffer une poêle avec une goutte d'huile pour que les pancakes n'accrochent pas.
- Verser une louche de pâte sans l'étaler. Faire cuire jusqu'à l'apparition de petites bulles sur le dessus puis le retourner et poursuivre la cuisson 2 minutes.
- Retirer du feu et déguster tout de suite avec l'accompagnement de votre choix.



BOWL CAKE MINCEUR À LA POMME

INGRÉDIENTS



- 40g de flocons d'avoines
- 1 oeuf(s)
- 15ml de lait d'amande
- 1c. à café de levure chimique
- 75g de pomme(s)
- 5g de miel



L'astuce de Fanny

Une recette complète, légère et assez rapide pour varier du traditionnel petit déjeuner ! Vous pouvez remplacer les pommes par un autre fruit de saison si vous le souhaitez !

PRÉPARATION



CUISSON



- Laver et râper la demie pomme.
- Mélanger les flocons d'avoine, l'oeuf, le lait d'amande, la levure et la pomme râpée dans un bol.
- Faites cuire au micro-onde pendant 3 minutes.
- Démouler et ajouter le miel sur le dessus.



SALADE PAMPLEMOUSSE FENOUIL

INGRÉDIENTS



- 150g de pamplemousse(s)
- 150g de fenouil
- 5ml de vinaigre balsamique
- 5ml de huile d'olive
- fleur de sel & poivre
- persil
- 25g de viande des grisons



L'astuce de Fanny

Une salade originale pleine de vitamines et protéines. Si vous n'aimez pas le pamplemousse vous pouvez le remplacer par un autre agrume : orange, clémentine.

PRÉPARATION



CUISSON



- Couper le pamplemousse pour ne garder que les suprêmes.
- Laver le fenouil, tailler en fines lamelles.
- Préparer la vinaigrette avec huile, vinaigre, sel, poivre et persil haché.
- Disposer le fenouil et les suprêmes de pamplemousse dans une assiette, disposer la viande des grisons en morceaux dessus et verser la vinaigrette.



SALADE DE CHOU & CAROTTES

INGRÉDIENTS



- 70g de chou
- 50g de carotte(s)
- 5ml de jus de citron
- 5ml de huile d'olive
- 1ml de harissa
- 2g de coriandre
- 2g de basilic
- 8g d' oignon(s) vert(s)
- 10g de cacahuètes



L'astuce de Fanny

Une salade légère et pétillante aux différentes saveurs et textures qui vous fera voyager ! Vous pouvez remplacer les cacahuètes par des noix, amandes ou tout autre fruit à coque que vous aimez !

PRÉPARATION



CUISSON



- Émincer le chou et râper les carottes.
- Hacher les herbes.
- Mélanger tous les ingrédients.



SOUPE DETOX

INGRÉDIENTS



- 5ml de huile d'olive
- 80g de poireaux
- 25g d' oignon(s)
- 20g de branche(s) de céleri
- 45g de chou blanc
- 250ml de bouillon de volaille
- Sel poivre



L'astuce de Fanny

Super soupe faible en calories mais pleine de nutriments... Miam on aime !

PRÉPARATION



CUISSON



- Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif.
- Cuire les légumes sauf le chou kale jusqu'à ce qu'ils s'attendrissent, sans coloration. Ajouter les feuilles de laurier et verser le bouillon.
- Porter à ébullition, puis baisser le feu et couvrir. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les feuilles de chou kale.
- Cuire environ 45 minutes jusqu'à ce que les légumes soient très tendres. Rectifier l'assaisonnement.



PAPILLOTE DE POISSON

INGRÉDIENTS



- 100g de filet(s) de cabillaud
- 100g de poireaux
- Sel poivre
- 5ml de filet de vin blanc
- 1g de herbes de provence
- 50g de carotte(s)



L'astuce de Fanny

Il est conseillé de consommer du poisson deux fois par semaine, le cabillaud pauvre en graisse et cuisiné de cette façon sera idéal pour un repas léger et équilibré.

PRÉPARATION



CUISSON



- Préchauffer le four à 180°C.
- Découper le poireau et la carotte et les faire revenir dans une poêle chaude.
- Déglacer avec le vin blanc.
- Positionner le poisson à l'intérieur d'un papier cuisson, ajouter le mélange poireaux/carottes, assaisonner avec sel, poivre, herbes de provence. Bien refermer en scellant les pourtours.
- Faire cuire 20 minutes.



BROCHETTE POULET AIL & CITRON

INGRÉDIENTS



- 100g de blanc de poulet
- 50g de Citron(s) jaune(s)
- 5ml de huile d'olive
- 5g de moutarde
- 5g de gousse(s) d'ail
- Sel poivre
- Piment d'Espelette



L'astuce de Fanny

Parfaite pour accompagner une salade, cette recette pleine de saveur vous emmènera directement en été!

PRÉPARATION



CUISSON



- Couper le poulet en lanières et mélanger tous les ingrédients. Laisser mariner 1 heure au frigo.
- Egoutter les lanières de poulet et les disposer sur des piques en bois.
- Chauffer une poêle sans matière grasse.
- Faire dorer les brochettes de chaque côté en les arrosant avec la marinade.



SALADE D'ENDIVES ET SAUMON FUMÉ

INGRÉDIENTS



- 40g de saumon fumé
- 100g d' endive(s)
- 80g d' orange(s)
- 50g de Citron(s) jaune(s)
- 5ml de huile de noix
- aneth
- Sel poivre



L'astuce de Fanny

Pauvre en calories, l'endive est un véritable allié minceur. L'endive, grâce à sa richesse en fibres, contribue au bon fonctionnement intestinal.

PRÉPARATION



CUISSON



- Laver et couper l'endive en fines lanières. Découper les quartiers d'orange.
- Mélanger le tout.
- Assaisonner avec le jus de citron, l'huile, l'aneth, le sel et le poivre.
- Couper le saumon fumé en lanières et déposer sur la salade.
- Déguster bien frais.



TARTARE D'ANANAS

INGRÉDIENTS



- 200g d' ananas
- 5g de baies de goji
- 15ml de jus d'orange pressé
- 10g de cranberries séchées



L'astuce de Fanny

Pour savoir si un ananas est bien mûr à cœur, essayez de retirer une des feuilles, si celle-ci vient facilement, c'est que le fruit est mûr !

PRÉPARATION



- Couper l'ananas en petits dés.
- Ajouter le jus d'orange et garnir de baies de Goji et de cranberry.

CUISSON





COMPOTE DE POIRE ÉPICÉE

INGRÉDIENTS



- 120g de poire(s)
- 10ml de jus de citron
- 5g de miel
- 2ml de vanille liquide
- 0.5g de noix de muscade
- 0.5g de cannelle



L'astuce de Fanny

Pour éviter que vos poires s'oxydent (noircissent) rapidement, mouiller les quartiers avec un peu de jus de citron au fur et à mesure de leur coupe.

PRÉPARATION



CUISSON



- Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients.
- Porter à ébullition et cuire à feu moyen de 20 à 25 minutes, en remuant régulièrement.
- Servir tiède ou froid.



MOUSSE DE YAOURT AU MIEL ET CITRON VERT

INGRÉDIENTS



- 25ml de lait demi-écrémé
- 1g d' agar agar
- 10g de miel
- 2g de zeste de citron vert



L'astuce de Fanny

Vous pouvez remplacer l'agar-agar par de la gélatine mais il faut savoir que l'agar-agar a un pouvoir gélifiant 8 fois supérieur à celui de la gélatine :
1g d'agar-agar = 8g de gélatine !

PRÉPARATION



CUISSON



- Faire bouillir le lait avec l'agar agar pendant 2 minutes puis ajouter le miel et le zeste de citron vert.
- Mixer avec le yaourt, verser dans des ramequins et réserver (recouvrir de papier aluminium) jusqu'au refroidissement avant de mettre au réfrigérateur 2h.
- Servir bien frais.



JUS DÉTOX CÉLERI CONCOMBRE

INGRÉDIENTS



- 2 tige(s) de persil frisé
- 50g de branche(s) de céleri
- 150g de pomme(s)
- 100ml de jus de citron
- 50g de concombre(s)



L'astuce de Fanny

Ce jus détox va permettre une meilleure digestion, il va purifier l'organisme en éliminant les toxines. Il est également diurétique et favorise donc le nettoyage des reins.

PRÉPARATION



- Mixer tous les ingrédients.
- Pour ce jus détox, vous pouvez multiplier les quantités par 2, et ainsi prévoir le lendemain matin.

CUISSON





TISANE PAMPLEMOUSSE CITRON ET MENTHE

INGRÉDIENTS



- 250ml d' eau
- 100g de pamplemousse(s)
- 50g de Citron(s) jaune(s)
- 5g de menthe
- 5g de miel



L'astuce de Fanny

Cette tisane est un véritable concentré de vitamine C, idéale pour booster le système immunitaire en hiver. Elle permet également de favoriser la digestion. Il est possible de lui ajouter un petit morceau de gingembre frais.

PRÉPARATION



CUISSON



- Nettoyer soigneusement les agrumes. Réserver une rondelle de citron fine.
- Presser le pamplemousse et le citron pour en extraire le jus. Verser dans un mug.
- Faire frémir 250 ml d'eau avec les feuilles de menthe. Filtrer.
- Verser l'eau chaude et non bouillante sur le jus d'agrumes. Ajouter 3 feuilles de menthe fraîche, le miel et une rondelle de citron à l'infusion.
- Déguster bien chaud.



SMOOTHIE DÉTOX AU THÉ VERT

INGRÉDIENTS



- 1 sachet(s) de thé vert
- 100g d' ananas
- 5g de graines de Chia
- 10ml de jus de citron
- 50g de kiwi(s)



L'astuce de Fanny

Ce smoothie délicieux à base de thé vert fera du bien à votre organisme après la période des fêtes.

PRÉPARATION



CUISSON



- Faire infuser le thé selon vos goûts et laisser la tasse refroidir.
- Verser le thé froid dans un mixeur et ajouter le kiwi et l'ananas coupés en morceaux.
- Ajouter ensuite les graines de chia et le jus de citron puis mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Servir bien frais.

